

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

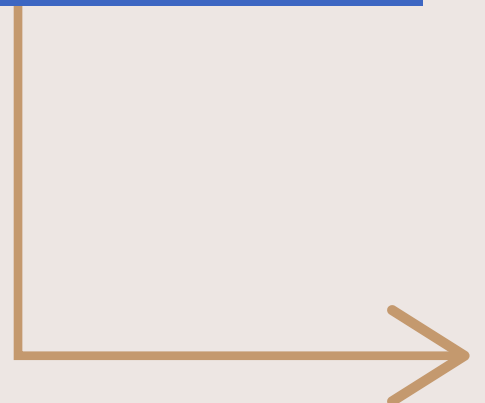
#8

За можливості
роздрукуйте
сторінки в
чорно-білому
варіанті

#5.

ТРИ ГОЛОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО
ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю

**ЗВАЖАТИ НА
ТРИВАЛИЙ
ВПЛИВ
ТРАВМИ НА
ПАМ'ЯТЬ ТА
ПОЧУТТЯ
БЕЗПЕКИ**



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#5.

ТРИ ГОЛОВНІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ПРОВЕДЕННЯ ІНТЕРВ'Ю

ЗВАЖАТИ НА ТРИВАЛИЙ ВПЛИВ ТРАВМИ НА ПАМ'ЯТЬ ТА ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Базові знання про реакцію на травму можуть допомогти вам зорієнтуватися в складній ситуації під час інтерв'ю та уникнути помилок у вашому матеріалі.

Спогади про страшні події, імовірно, будуть засмучувати людей. Самі собою ці переживання не означають, що вони не можуть говорити про них. Але є реакції, які можуть вказувати на те, що герої більше не відчувають безпеку під час розмови. Вони можуть відволікатися від розмови, шукати очима двері або переживати фізичні реакції, схожі на ті, які вони відчували під час нападу.

Травма – це складний біопсихосоціальний досвід; страждання ніколи не проявляється лише чимось одним, це комплекс різних компонентів. Професійний журналіст не повинен бути експертом у психології, але деякі базові знання допоможуть вам краще зрозуміти про:

- Як ваш співрозмовник справляється з інтерв'ю та коли йому може знадобитися перерва у розмові?
- Як уникнути стилю ведення інтерв'ю, схожого на допит слідчого, здатного викликати у потерпілих такі тяжкі емоції, як почуття провини та сорому?
- Наскільки можна покладатися на точність спогадів людини про подію, що травмувала її, і чому не слід робити акцент на прогалинах у спогадах?

Зґвалтування – одна з найсильніших травматичних подій, які може пережити людина. Існує безліч причин, через які жертвам зґвалтування важко підібрати слова, аби описати свої переживання. Сором і страх перед реакцією оточення можуть бути серйозними факторами, які заважають людям говорити. Розмова про травму може викликати сильні почуття, які можуть здатися героям надто болючими та виснажливими, щоб говорити про них. Іноді мовчання – найкраща відповідь.

Але часто підібрати слова може бути важко з іншої причини, пов'язаної з тим, як людська пам'ять працює в травматичних ситуаціях.

Під час нападу люди переходять у режим виживання. Спогади ще реєструються, часто з яскравими деталями, але мозок не обов'язково фільтрує і зберігає їх відповідно до тих самих принципів упорядкування, які він зазвичай використовує (замість цього він віддає перевагу більш фундаментальним системам виживання). Зазвичай у людей, які зазнали сексуального насильства, виникають проблеми із пам'яттю, вона стає фрагментарною та дезорганізованою. У хронології можуть бути прогалини чи невідповідності, які їм важко зрозуміти та пояснити. Деякі спогади можуть бути винятково сильними, інші можуть бути стертими або взагалі не відкластися в пам'яті.^[a]

[a] Щоб детальніше ознайомитись із впливом травми на пам'ять у постраждалих від сексуального насильства див.: G. Smith and S. Heke, «From Report to Court: Psychology, Trauma and the Law» (2010), доступний [тут](#).

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

На практиці для вас як для журналіста це означає:

- Вам не варто очікувати, що постраждалий надасть абсолютно послідовну чи логічну розповідь про те, що сталося. Непослідовність не є доказом наміру ввести в оману.
- Було б неправильно очікувати, що ваш герой/героїня зможе сам/сама роз'яснити будь-які невідповідності в розповіді, оскільки просто може бути не в змозі цього зробити. Якщо важливою є точна хронологія, шукайте інші способи перевірити інформацію.
- Кілька разів ставити прості питання для уточнення – цілком нормальна практика у випадку, якщо робити це не надто наполегливо. Але якщо ви натрапили на прогалину або перепону в пам'яті людини, не варто акцентувати на цьому і вимагати відповіді. Це може призвести до того, що спогади переповнять людину з новою силою [дивіться наступний розділ].
- Іншим людям, з якими ви працюєте, наприклад, редакторам та фактчекерам, також необхідно знати про ці нюанси.

Реакція на горе та страждання

Ті, хто пережив горе, не завжди показують свої почуття так, як ми очікуємо. Ви можете зустріти людей, які здаються беземоційними і говорять про найжахливіші речі рівним, спокійним тоном, або людей, які знімають напругу сміхом, коли така реакція виглядає дивною та недоречною. Все це природні, добре задокументовані реакції, що виникають у людей після травми. Ставтеся до кожної людини з розумінням, будьте обережні, аби не показати, наче існує якийсь правильний спосіб реагувати.

Коли люди розповідають про минуле, вони можуть знову переживати ті ж емоції та фізичні відчуття, як і під час нападу (або нападів). Це може бути легкою і ледь помітною емоцією або настільки сильним почуттям, що людина не може більше витримувати.

Якщо в людини виникла сильна реакція (наприклад, вона розхвилювалася або плаче), зробіть паузу, перш ніж будь-як реагувати. Поспіхом вимкнена камера або зупинене інтерв'ю може ненавмисно присоромити людину, наче вона неправа, відчуваючи такі емоції. Будьте обережні з дотиками: вони можуть бути сприйняті як загроза та здатні дестабілізувати людину, особливо якщо вони несподівані. Натомість ви можете:

- Виразити спокій своїм виглядом.
- Сказати людині, що вам шкода, що з нею таке сталося.
- Нагадати, що тут з вами вона в безпеці, що нічого подібного з минулого не відбувається.
- Запитати, що зараз могло б йому/їй допомогти. Чи хотів/хотіла б він/вона зробити перерву в інтерв'ю? Що він/вона зазвичай робить, коли переживає такі почуття?

When someone gets lost in a memory

Дисоціація – це поширена реакція виживання, що виникає під час сексуального насильства. В екстремальній і безвихідній ситуації мозок може раптово видати автоматичну команду вимкнути свідомість, перевести її в режим втечі від реальності, начебто ніякого нападу насправді не було.

Розповідь про пережите може повернути людей до відчуття, що насильство відбувається знову. Не завжди легко зрозуміти, коли людина не відчувається в безпеці та перебуває на межі дисоціації. Але вона може почати поводитися приблизно так:

- Дистанціюватися від розмови, виглядати сонними чи переставати відповідати на запитання.
- Людину кидає в жар або вона різко починає пітніти.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

- Скаржитися на головний чи інший фізичний біль.
- Шукати очима вихід із приміщення.

Кеті Робджант, клінічна психологиня, яка працювала з біженцями та жертвами сексуального насильства у Демократичній Республіці Конго та інших країнах, дає журналістам пораду, що робити в таких випадках:

“Дійте передбачувано... Завжди краще запитати дозволу або дати людині зрозуміти, що ви збираєтеся робити далі... Найкраще спробувати швидко переключити увагу. Продовжуйте говорити. Запитуйте про те, що відбувається тут і зараз. Наприклад, “Чи можете ви сказати мені, де ви зараз? Чи можете ви описати, як виглядає кімната?” Такі питання будуть кориснішими, ніж загальні питання типу “Ви в порядку?””^[b]

Сором і достовірність

Важливо розуміти, наскільки легко в розмові про сексуальне насильство може виникнути сильне почуття сорому та провини. Це може статися раптово і викликати несумірну реакцію на тему, яку ви обговорюєте. Нерідко люди звинувачують себе в тому, що сталося з ними, хоча в цьому не могло бути їхньої провини.

І справа не тільки в психології сексуального насильства. Людям, що пережили зґвалтування, часто доводиться стикатися з тим, що члени їхньої родини та суспільства не вірять їм, применшують перенесене ними насильство або вважають їх самих частково винуватими.

Тому будьте дуже обережні, уникайте будь-яких формулювань, з яких може здатися, що ви не вірите співрозмовникам або вважаєте, що вони несуть якусь відповідальність за те, що з ними сталося. Тому питання “чому...” можуть бути ризикованими. Слідчі на допитах віддають перевагу таким питанням, адже на них важко відповісти і вони передбачають наявність провини. Наприклад, якщо запитати людину: “Чому ви опинилися там саме в той час?” – це звучатиме так, ніби її взагалі не мало бути там.

Також краще уникати питань про почуття. Наприклад, “Що ви відчували, коли...?” – це може змусити знову пережити та посилити складні руйнівні емоції.

Як ми вже говорили, намагайтеся не ставити питань, що стосуються інтимних або тілесних деталей пережитого.

Якщо постраждалий переконаний у чомусь, а ви знаєте, що це не відповідає дійсності, або ви не погоджуєтеся і вам хочеться заперечити йому, запитайте себе: чи справді ви та людина, яка має право це зробити і навіщо вам це. Іноді люди дотримуються певних переконань для того, щоб захиститися від наслідків пережитого – надто гнітючих, щоб їх прийняти.

ПОДІЛИТИСЯ
ЦИМ
РОЗДІЛОМ:



[b] Див. <https://dartcenter.org/resources/reporting-refugees-tips-covering-crisis>.